VORWERK

Lo mejor de nosotros para su familia

Volumen II

Cuesta menos con Thermomix®

(Volumen II)

Índice

Entrantes

- Crema de espinacas 08
- Espaguetis de campo 10
- Crema de mejillones 12
- Arroz "Nelba" 14
- Emblanco de pescado 16

Platos principales

- Patatas con huevos rotos 18
- Rollitos de acelgas y carne 20
- Garbanzos con fideos y mejillones 22
- Tomates rellenos 24
- Rancho canario 26
- Guiso de judías rojas con costillas 28
- Pastel de atún 30
- Macarrones con atún 32
- Cazuela de patatas con pollo 34
- Alubias con bacalao 36
- Mousaka griega 38
- Estofado de cerdo con alcachofas 40

Postres

- Magdalenas de castañas 42
- Buñuelos de manzana 44
- Roscos fritos 46
- Crema de galletas y caramelo 48

Crema de espinacas

Receta de Mª José Urraca

Ingredientes

PARA 4 PERSONAS

50 g de mantequilla
300 g de hojas de espinaca (1 paquete)
1000 g de leche
40 g de maicena
Sal y pimienta, a gusto
Nuez moscada, a gusto
5 quesitos descremados



Tiempo con Thermomix: **27 min**
Tiempo total: **30 min**

Preparación

· Ponga la mantequilla en el vaso, programe **7 minutos, 100º, velocidad 1** y vaya añadiendo las hojas de espinaca por el bocal.

· Añada la leche, la maicena y los condimentos y programe **15 minutos, 100º, velocidad 4**.

· Incorpore los quesitos y programe **5 minutos, 100º, velocidad 5**.

Sugerencia

Puede presentar este plato decorado con hojas de perejil, pan frito o nata líquida.



Espaguetis de campo

Ingredientes

PARA 4 PERSONAS

40 g de aceite de oliva
1 diente de ajo
1 ramillete de perejil, sólo las hojas
1 cucharadita de ralladura de limón
1 ramillete de albahaca, sólo las hojas
1 cucharada de zumo de limón
1200 g de agua
1 pellizco de sal
320 g de espaguetis



Tiempo con Thermomix: **20 min**
Tiempo total: **20 min**

Preparación

· En un bol grande pese el aceite. Reserve.

· Ponga el ajo, el perejil, la ralladura de limón y la albahaca en el vaso y triture programando **10 segundos, velocidad 7**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Agregue el zumo de limón y mezcle **10 segundos, velocidad 2**. Retire y reserve junto con el aceite.

· Vierta el agua y la sal en el vaso y programe **10 minutos, 100°, velocidad 1**, para calentar el agua.

· A continuación, programe **el tiempo indicado en el paquete de pasta, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara** y agregue los espaguetis por el bocal. Escurra y mezcle con la salsa reservada. Sirva inmediatamente.



Crema de mejillones

Ingredientes

PARA 6 PERSONAS

1000 g de mejillones

300 g de agua

200 g de cebolla

150 g de zanahoria

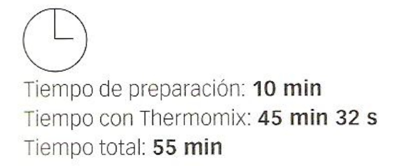
50 g de aceite de oliva

200 g de patata

200 g de caldo de pescado o 200 g de agua con una pastilla de caldo de pescado

200 g de leche

Perejil picado, para espolvorear



Tiempo de preparación: **10 min**
Tiempo con Thermomix: **45 min 32 s**
Tiempo total: **55 min**

Preparación

· Lave los mejillones con agua templada y límpielos raspando con un cuchillo. Colóquelos en el recipiente Varoma.

· Vierta el agua en el vaso y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**. Cuando termine el tiempo programado, separe los cuerpos de los mejillones y deseche las valvas. Retire los restos de las barbas si los tuvieran. Reserve por separado los mejillones y el líquido de cocción.

· Ponga en el vaso la cebolla y la zanahoria. Trocee programando **2 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Añada el aceite y programe **5 minutos, 100°, velocidad 1**.

· Incorpore la patata, el caldo y el líquido de cocción reservado. Programe **20 minutos, 100°, velocidad 2**.

· Agregue la leche y los mejillones (reserve 6 para decorar los platos) y programe **5 minutos, 100°, velocidad 5**.

· Espere a que baje la temperatura a 80° y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10** para que la crema quede más fina.

· Sirva caliente, espolvoree con perejil picado y decore con los mejillones reservados.



Arroz "Nelba"

Ingredientes

PARA 8 PERSONAS

CRUJIENTE DE BEICON

250 g de beicon en lonchas

SOFRITO

1 cebolla mediana

3 zanahorias medianas

50 g de aceite de oliva

HUEVOS REVUELTOS

3 huevos

1 cucharadita de sal

ARROZ

50 g de aceite de oliva virgen

2 - 3 dientes de ajo pelados

400 g de arroz basmati

1 cucharada de sal

800 g de agua



Tiempo con Thermomix: **37 min 12 s**
Tiempo total: **50 min**

Preparación

Crujiente de beicon

· Coloque 2 ó 3 hojas de papel de cocina en un plato y disponga encima 4 ó 5 lonchas de beicon. Cúbralas con 2 ó 3 hojas de papel de cocina y vuelva a colocar 4 ó 5 lonchas de beicon, cubriéndolas finalmente con papel de cocina.

· Introduzca el plato en el microondas durante 10 minutos a la máxima potencia (si el horno es muy potente podría bastar con 8 minutos).

· Retire el beicon del microondas (ha de estar crujiente) póngalo en el vaso y trocee programando **4 segundos, velocidad 4**. Retire del vaso y reserve.

Sofrito

· Ponga en el vaso la cebolla y las zanahorias partidas en trozos grandes y programe **3 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Añada el aceite y programe **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**. Retire del vaso a un recipiente grande y reserve.

Huevos revueltos

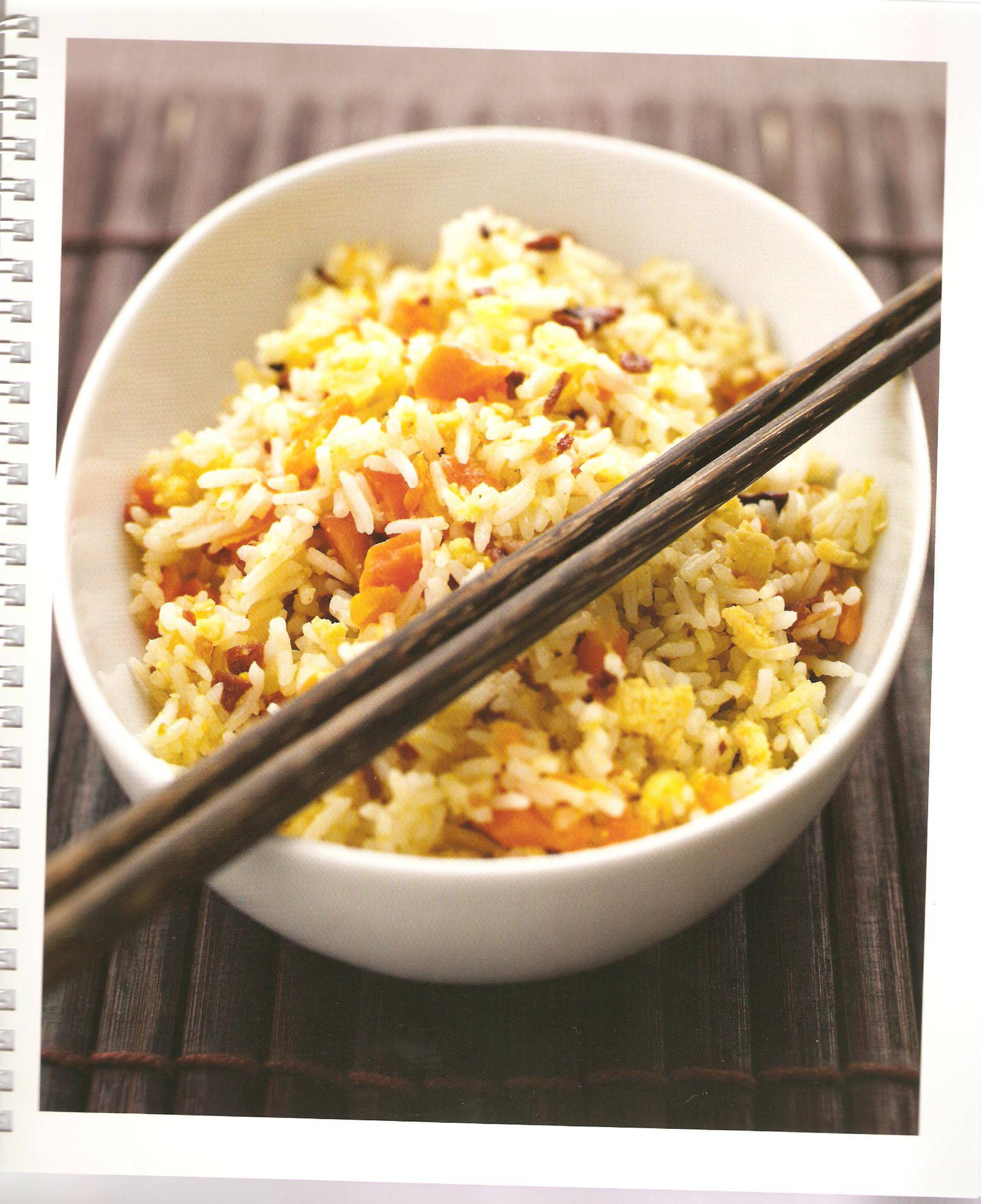
· Sin lavar el vaso, vierta los huevos y la sal y programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

· Cuando acabe el tiempo, programe **5 segundos, velocidad 5**. Retire del vaso y reserve junto con la zanahoria y la cebolla.

Arroz

· Sin lavar el vaso, incorpore el aceite y los ajos. Introduzca el cestillo con el arroz basmati y la sal y vierta encima el agua. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 5**. Remueva el arroz con la espátula 2 ó 3 veces a lo largo de la cocción.

· Cuando acabe el el tiempo programado, retire el cestillo y vuelque el arroz sobre los ingredientes reservados. Añada el beicon troceado, mezcle con cuidado y sirva.



Emblanco de pescado

Receta de Mª del Carmen Jiménez

Ingredientes

PARA 4 PERSONAS

300 g de pescado blanco (rosada, pescadilla, etc)

1 tomate maduro

1 cebolla mediana

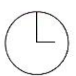
1 pimiento verde mediano

600 g de patata pelada y cortada en rodajas de 1cm. aprox.

60 g de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

1000 g de agua



Tiempo de preparación: **5 min**
Tiempo con Thermomix: **27 min 33 s**
Tiempo total: **32 min**

Preparación

· Coloque el pescado en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

· Ponga en el vaso el tomate, la cebolla y el pimiento. Trocee programando **3 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Ponga las patatas en el cestillo e introdúzcalo dentro del vaso. Añada el aceite, la sal y el agua. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

· Cuando acabe el tiempo programado, coloque el recipiente Varoma en su posición y programe **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

· Vierta las patatas y el pescado en una fuente. Espere a que baje la temperatura a 80º y triture el caldo que ha quedado en el vaso programando **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Verifique el punto de sal y vierta sobre el pescado y las patatas.



Patatas con huevos rotos

Ingredientes

PARA 4 PERSONAS

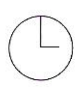
600 g de patata pelada y cortada como para tortilla (un poco gorditas)

1 cucharadita colmada de sal

100 g de agua

100 g de aceite de oliva

4 huevos, cascados juntos en un plato y ligeramente batidos



Tiempo de preparación: **3 min**
Tiempo con Thermomix: **18 min**
Tiempo total: **21 min**

Preparación

· Pele y parta las patatas. Sale y reserve.

· Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Vierta el agua y el aceite y programe **4 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

· Cuando acabe el tiempo programado, incorpore las patatas a través del bocal.

· Programe **14 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

· Cuando falte **1 minuto para acabar**, vierta rápidamente los huevos a través del bocal.

· Vuelque en una fuente y sirva inmediatamente.

Nota

Si le gustan los huevos más cuajados, deje reposar unos minutos dentro del vaso antes de servir.



Rollitos de acelgas y carne

Ingredientes

PARA 4 PERSONAS

ROLLITOS DE ACELGAS

6 hojas de acelga mediana

1 zanahoria mediana

1 rebanada de pan de molde (sin corteza)

1 huevo

50 g de leche

250 g de carne picada

30 g de arroz

20 g de maicena

Sal y pimienta, a gusto

SALSA

1 cebolla mediana

1 diente de ajo

50 g de aceite de oliva

600 g de tomate triturado (natural o en conserva)

1 hoja de laurel

50 g de vino tinto

1 cucharadita de pimentón dulce

1 cucharadita de orégano

1 cucharadita de azúcar

1 cucharadita de sal



Tiempo de preparación: **10 min**
Tiempo con Thermomix: **30 min 19 s**
Tiempo total: **40 min**

Preparación

· Lave las hojas de acelga, córtelas por la mitad a lo largo y retire la nervadura central. Reserve.

· Ponga la zanahoria en el vaso y rállela programando **5 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de zanahoria de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Añada el resto de ingredientes de los rollitos y programe **10 segundos, vaso cerrado, velocidad Espiga**. Vuelque el contenido del vaso en un bol.

· Ponga una cucharada de relleno en cada hoja de acelga, enróllela y cierre con un palillo. Le quedarán 12 rollitos. Colóquelos en el recipiente Varoma, tape y reserve.

· Sin lavar el vaso, prepare la salsa. Ponga en el vaso la cebolla cortada en cuartos y el diente de ajo. Programe **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Añada el aceite y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

· Incorpore el resto de ingredientes de la salsa, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **25 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

· Cuando acabe el tiempo programado, retire el recipiente Varoma y coloque los rollitos en una fuente. Vierta la salsa encima de los rollitos y sirva.

Sugerencia

Puede acompañar con puré de patatas o arroz blanco.



Garbanzos con fideos y mejillones

Receta de Carmen Peuletegui

Ingredientes

PARA 6 PERSONAS

1 bote de garbanzos escurridos (400g)

300 g de cebolla

50 g de aceite de oliva

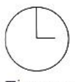
1 cucharada de pimentón dulce

100 g de vino blanco

500 g de caldo de verduras o 500 g de agua con 1 cucharadita de sal

100 g de fideos finos (cabello de ángel)

1 lata de mejillones en escabeche



Tiempo con Thermomix: **13 min 10 s**
Tiempo total: **14 min**

Preparación

· Aclare y escurra bien los garbanzos en el cestillo. Reserve.

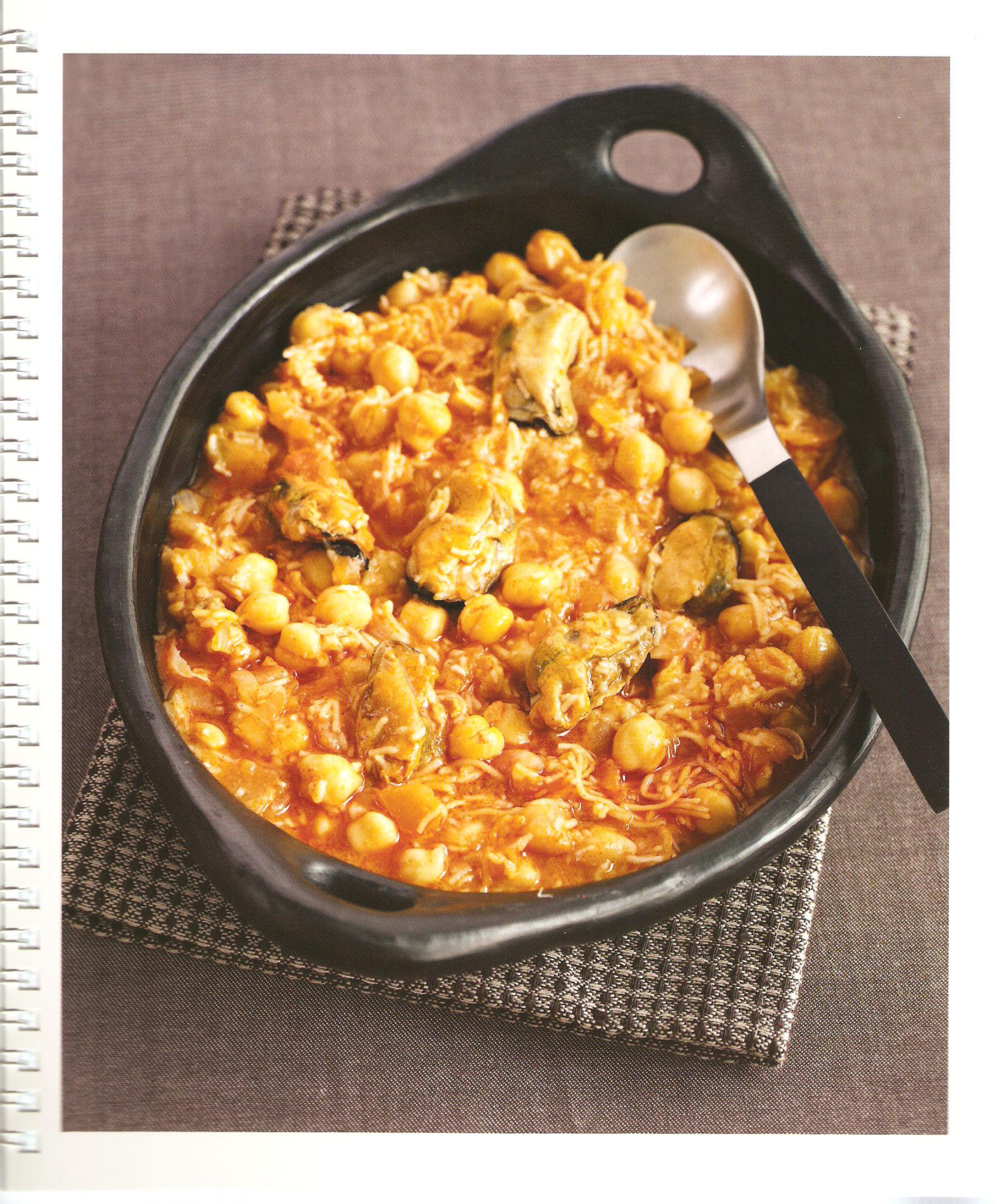
· Ponga las cebollas en el vaso cortadas en cuartos. Trocee programando **8 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Añada el aceite y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**. Incorpore el pimentón y mezcle **2 ó 3 segundos, velocidad 1**.

· Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Añada el vino blanco y el caldo y programe **5 minutos, 100º, velocidad 1**.

· Incorpore los garbanzos y programe **3 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad 1**.

· Agregue por el bocal los fideos y los mejillones con el líquido de la lata. Mezcle unos segundos en **velocidad 2** y deje reposar unos minutos con el cubilete puesto antes de servir.



Tomates rellenos

Ingredientes

PARA 4 PERSONAS

8 tomates maduros medianos

500 g de carne cocida (puede utilizar restos de pollo asado, carne de cocido, etc)

150 g de cebolla cortada en cuartos

1 – 2 dientes de ajo

2 – 3 ramitas de perejil (sólo las hojas)

30 g de aceite de oliva

1 huevo

Sal

Pimienta

500 g de agua para el vapor



Tiempo con Thermomix: **30 min 24 s**
Tiempo total: **35 min**

Preparación

· Lave bien los tomates. Córteles la parte de arriba y vacíelos guardando la pulpa.

· Ponga en el vaso la carne cocida y trocee programando **10 segundos, velocidad 5**. Retire del vaso y reserve.

· Sin lavar el vaso, vierta la pulpa de los tomates, la cebolla, el ajo y el perejil. Trocee programando **4 segundos, velocidad 6**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Añada el aceite y programe **10 minutos, 100º, velocidad 1**.

· Incorpore la carne, el huevo, la sal y la pimienta. Programe **10 segundos, vaso cerrado, velocidad Espiga**. Rellene con esta preparación los tomates y colóquelos en el recipiente Varoma, untado previamente con aceite.

· Vierta el agua en el vaso y coloque el recipiente Varoma en su posición. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

Sugerencia

Puede colocar los tomates en una fuente refractaria y gratinar en el horno unos minutos espolvoreados con pan rallado con ajo y perejil.



Rancho canario

Receta de Mary Arencibia Vera

Ingredientes

PARA 6 PERSONAS

250 g de garbanzo cocido y escurrido

MAJADO

3 - 4 ramitas de perejil (sólo las hojas)

2 dientes de ajo

1 pellizco de comino en grano

1 clavo de olor

1 - 2 granos de pimienta

½ cucharadita de tomillo

4 - 5 hebras de azafrán tostado

CALDO

50 g de aceite de oliva

500 g de patata pelada y chascada en trozos grandecitos

100 g de beicon troceado

100 g de chorizo troceado

Agua hasta llegar a la marca de 2 litros del vaso (aprox. 1400 g) con una pastilla de caldo

200 g de fideos de fideuá

Tiempo de preparación: **5 min**
Tiempo con Thermomix: **25 min 15 s**
Tiempo total: **30 min**

Preparación

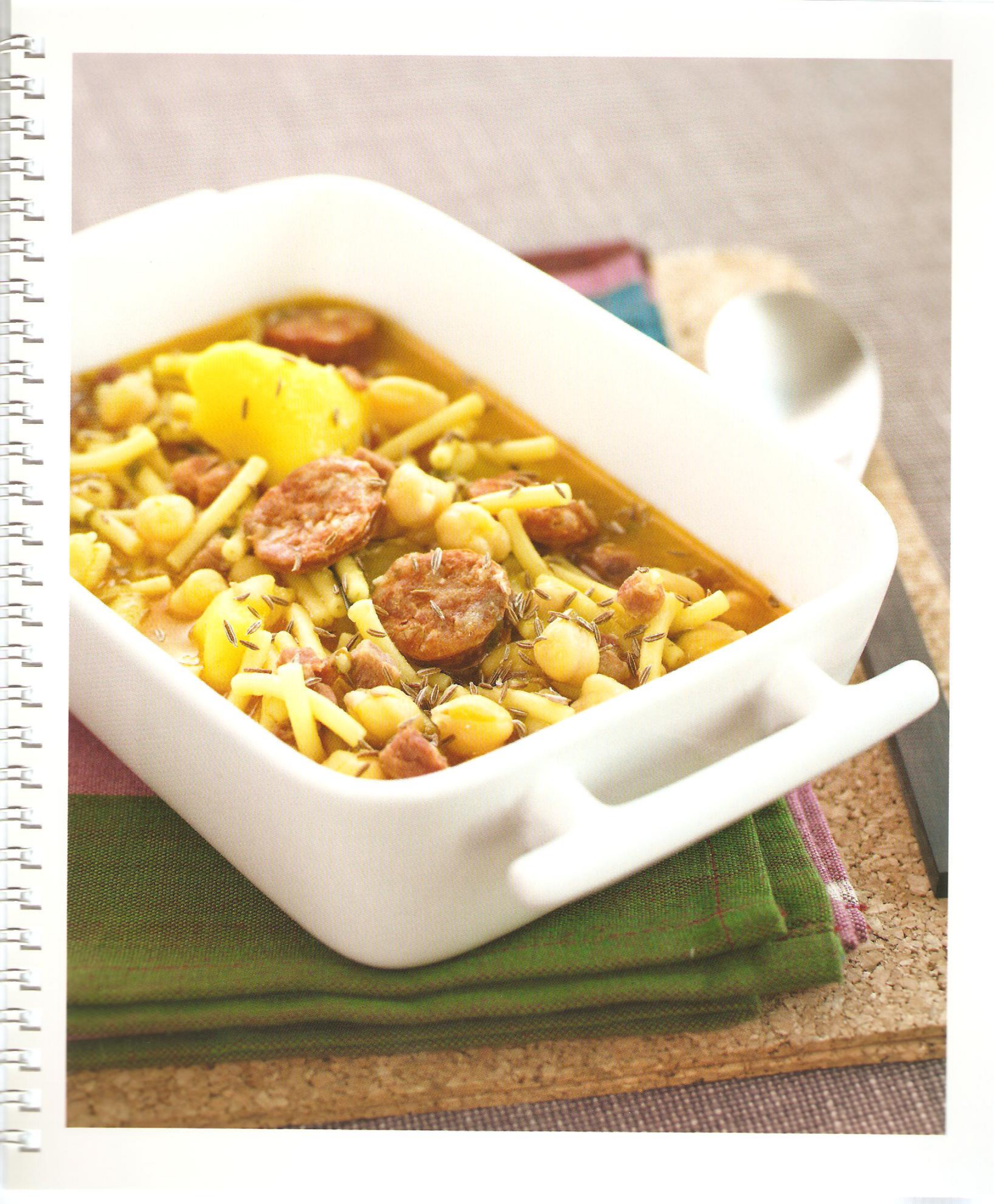
· Aclare y escurra bien los garbanzos en el cestillo. Reserve.

· Ponga en el vaso todos los ingredientes del majado y programe **15 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de especias de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Incorpore el aceite, coloque la mariposa en las cuchillas y agregue las patatas, el beicon y el chorizo. Cubra con agua hasta llegar a la marca de 2 litros y programe **20 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad 1**.

· Añada los fideos por el bocal y programe **3 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad 1**.

· Incorpore los garbanzos y programe **2 minutos, 100º, velocidad 1**. Deje reposar unos minutos antes de servir.



Guiso de judías rojas con costillas

Receta de Ana Mª Camacho Cardona

Ingredientes

PARA 6 PERSONAS

800 g de judía roja precocida (2 botes grandes)
250 g de cebolla
2 dientes de ajo
200 g de pimiento (rojo y verde)
50 g de aceite de oliva
200 g de tomate triturado (natural o en conserva)
200 g de costilla de cerdo en trozos
500 g de agua
1 hoja de laurel
1 pastilla de caldo o sal
2 cucharaditas de comino
Pimienta, a gusto



Tiempo de preparación: **5 min**
Tiempo con Thermomix: **25 min 4 s**
Tiempo total: **30 min**

Preparación

· Vierta las judías rojas en el cestillo y aclárelas con abundante agua fría. Reserve.

· Ponga la cebolla, el ajo y el pimiento en el vaso. Programe **4 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Añada el aceite y el tomate. Sofría programando **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

· Incorpore las costillas y programe **5 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

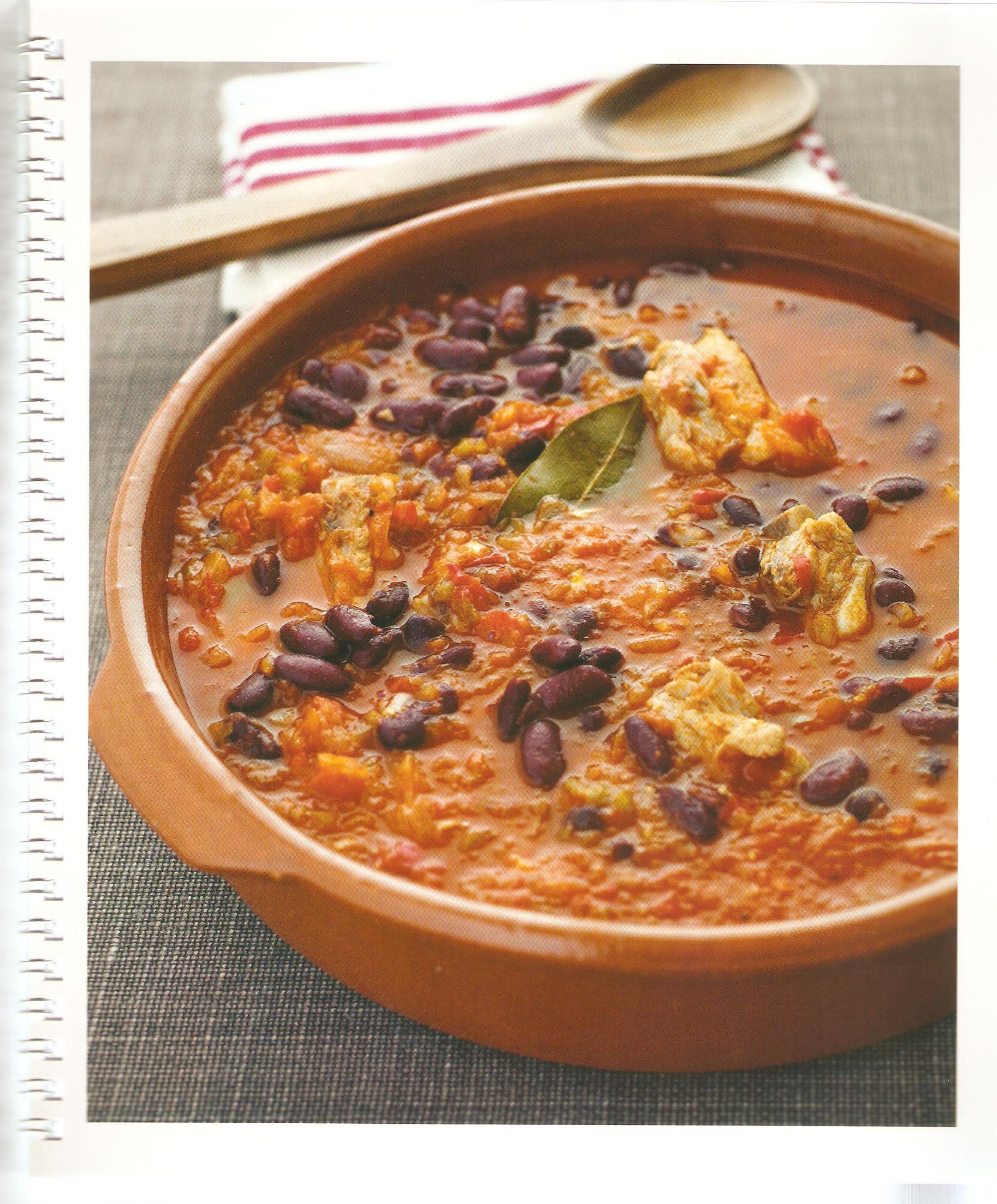
· Vierta el agua, el laurel, la pastilla de caldo, el comino y la pimienta. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

· Añada las judías rojas y programe **2 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

· Vuelque en una fuente, verifique el punto de sal y sirva.

Sugerencia

Puede acompañar este plato con arroz blanco.



Pastel de atún

Ingredientes

PARA 6 PERSONAS

4 rebanadas de pan de molde sin corteza

400 g de leche evaporada

200 g de atún en aceite

4 cucharadas de tomate frito

4 huevos

1 pellizco de pimienta

1 pellizco de sal

1 cucharada de mantequilla para untar el molde

1000 g de agua para el vapor



Tiempo con Thermomix: **45 min 30 s**
Tiempo total: **50 min**

Preparación

· Ponga en el vaso todos los ingredientes, excepto la mantequilla y el agua, y programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

· Unte con mantequilla un molde de aluminio de 1 litro de capacidad (que quepa en el recipiente Varoma) y vierta la preparación anterior. Tape y coloque encima de la tapa del molde un paño de cocina limpio o 5 ó 6 hojas de papel de cocina (para que absorba el exceso de humedad). Coloque el molde tapado dentro del recipiente Varoma.

· Vierta el agua en el vaso, ciérrelo y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **45 minutos, temperatura Varoma, velocidad 2**.

· Déjelo enfriar y desmolde sobre una fuente. Sírvalo con mayonesa y lechuga cortada en juliana.



Macarrones con atún

Ingredientes

PARA 6 PERSONAS

1 cebolla mediana

50 g de aceite de oliva

1 lata de tomate natural triturado (400 g)

400 g de agua

1 cucharadita de sal

Orégano, a gusto

1 cucharadita de azúcar

1 lata de atún en aceite (80 g)

250 g de macarrones

70 g de queso rallado



Tiempo de preparación: **2 min**
Tiempo con Thermomix: **27 min 5 s**
Tiempo total: **34 min**

Preparación

· Ponga la cebolla en el vaso y trocéela programando **5 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Añada el aceite y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 4**.

· Incorpore el tomate y programe **5 minutos, 100º, velocidad 1**.

· Añada el agua, la sal, el orégano y el azúcar y programe **4 minutos, 100º, velocidad 1**.

Precaliente el horno a 220º

· Agregue los macarrones por el bocal y programe el **tiempo indicado en el paquete, 100º, giro a la izquierda, velocidad 1**. Coloque el cestillo sobre sus cuatro patitas encima de la tapa para que no salpique.

· Acabado el tiempo programado, vierta el atún por el bocal y mezcle con la espátula. Vuelque inmediatamente los macarrones en una fuente de horno, espolvoree con queso rallado y gratine entre 5 y 8 minutos.

Sugerencia

En lugar del atún se puede poner chorizo o jamón, picándolo previamente **5 segundos, velocidad 5** después de trocear la cebolla.



Cazuela de patatas con pollo

Receta de Mª Carmen Jiménez

Ingredientes

PARA 6 PERSONAS

150 g de tomate maduro
300 g de pimiento (rojo y verde)
160 g de cebolla
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva
500 g de pollo en trozos
800 g de patata pelada y cortada en trozos
Azafrán
1 hoja de laurel
1 cucharadita de sal
Agua, cantidad necesaria para cubrir



Tiempo de preparación: **4 min**
Tiempo con Thermomix: **40 min 35 s**
Tiempo total: **44 min 35 s**

Preparación

· Ponga en el vaso el tomate, el pimiento, la cebolla y el ajo. Trocee programando **5 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Añada el aceite y programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

· Triture programando **30 segundos, velocidad 7**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Incorpore el pollo y rehogue programando **5 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

· Agregue las patatas, el azafrán, el laurel y la sal y cubra con el agua. Programe **25 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

· Vuelque en una fuente honda y sirva.

Alubias con bacalao

Receta de Encarna García López

Ingredientes

PARA 4 PERSONAS

100 g de aceite de oliva

300 g de bacalao desalado

50 g de pimiento rojo

50 g de pimiento verde

100 g de cebolla

100 g de tomate triturado (natural o en conserva)

1 cucharada de pulpa de pimiento choricero o 1 cucharada de pimentón dulce

500 g de agua

2 botes de alubia blanca cocida



Tiempo de preparación: **3 min**
Tiempo con Thermomix: **27 min 3 s**
Tiempo total: **30 min**

Preparación

· Ponga 50 g de aceite en el vaso y programe **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

· Agregue el bacalao y rehogue programando **4 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Retire y reserve.

· Trocee los pimientos y la cebolla programando **3 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Vierta los otros 50 g de aceite y programe **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

· Agregue el tomate y el pimiento choricero. Programe **1 minuto, temperatura Varoma, velocidad cuchara**.

· Coloque **la mariposa en las cuchillas**. Agregue el bacalao reservado y el agua. Programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

· Añada las alubias lavadas y escurridas y programe **2 minutos más a la misma temperatura y velocidad**.

Mousaka griega

Ingredientes

PARA 6 PERSONAS

100 g de emmental
3 berenjenas
1 cebolla
2 zanahorias
½ pimiento rojo
2 dientes de ajo
4 champiñones
50 g de aceite de oliva
1 cucharadita de orégano
Sal y pimienta, a gusto
½ cucharadita de nuez moscada
400 g de tomate triturado (natural o en conserva)
500 g de carne picada de ternera

SALSA BECHAMEL

50 g de aceite de oliva
65 g de harina
500 g de leche
Sal y pimienta, a gusto
Nuez moscada, a gusto



Tiempo de preparación: **5 min**
Tiempo con Thermomix: **41 min 24 s**
Tiempo total: **1 h 11 min 24 s**

Preparación

· Ponga el queso en el vaso y rállelo programando **20 segundos, velocidad 7**. Retire del vaso y reserve. Corte las berenjenas, con la piel, en rodajas de 1 cm de grosor. Colóquelas en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

· Ponga en el vaso la cebolla, la zanahoria, el pimiento, el ajo y los champiñones. Trocee programando **4 segundos, velocidad 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Añada el aceite, los condimentos y el tomate triturado. Programe **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

· Incorpore la carne, remueva con la espátula, tape y sitúe el recipiente Varoma con las berenjenas en su posición. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**. Cuando acabe el tiempo programado, retire el recipiente Varoma.

· Programe **5 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara** y coloque el cestillo sobre sus cuatro patitas encima de la tapa para que evapore. Vuelque el contenido del vaso en un bol.

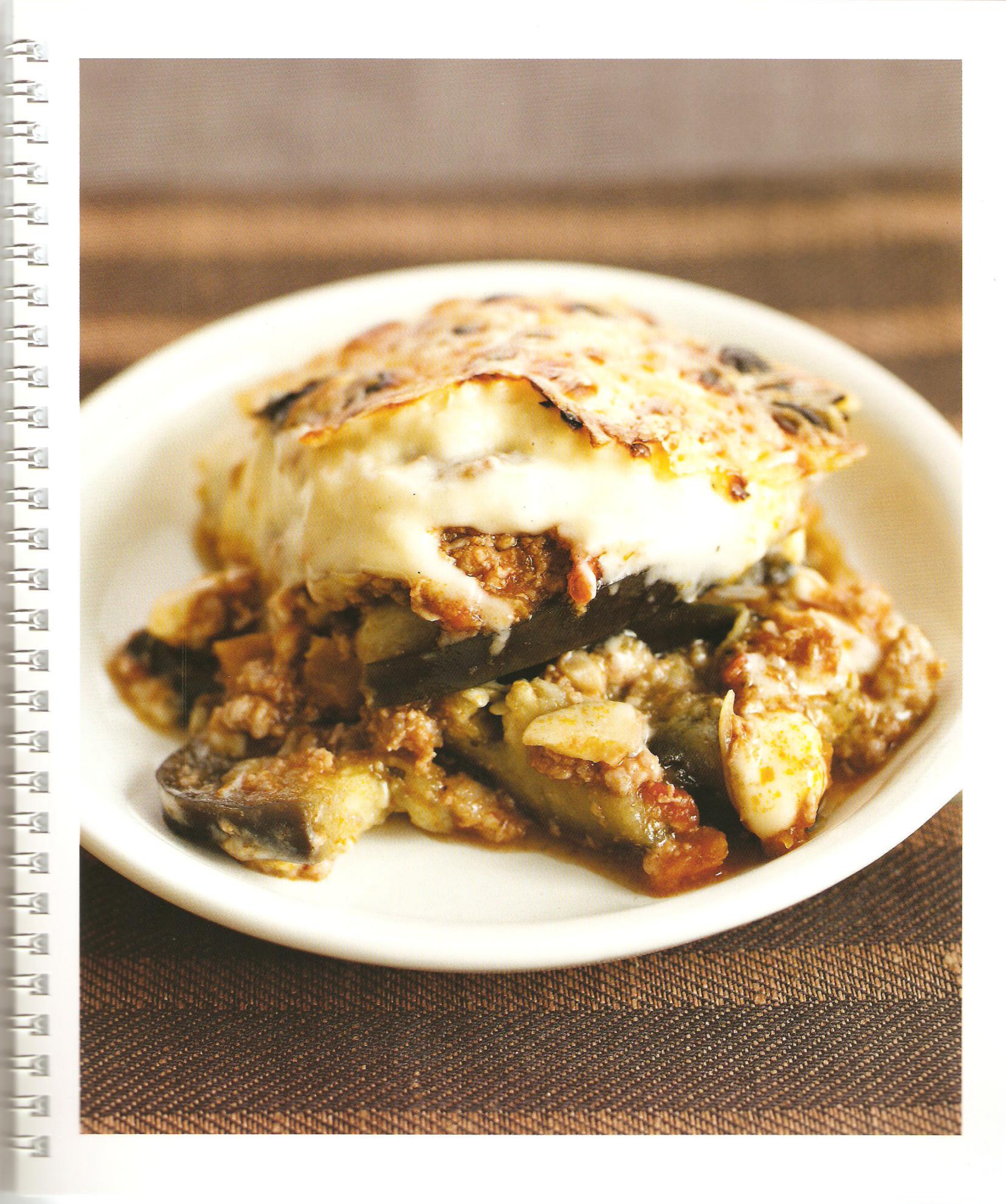
· Sin lavar el vaso, prepare la bechamel. Vierta el aceite y la harina y programe **2 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

· Añada la leche y los condimentos y programe **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 4**.

Precaliente el horno a 200º

· Mientras tanto, vaya montando la mousaka en una fuente refractaria previamente untada con aceite o mantequilla, intercalando capas de berenjena con capas de carne.

· Vierta encima la salsa bechamel, espolvoree con el queso rallado reservado y gratine unos minutos hasta que el queso esté dorado. Corte en porciones y sirva caliente.



Estofado de cerdo con alcachofas

Ingredientes

PARA 6 PERSONAS

300 g de cebolla en cuartos

1 diente de ajo

70 g de aceite de oliva

1 cucharada rasa de harina

800 g de magro de cerdo en trozos pequeños

130 g de zanahoria en rodajas gruesas

1 cucharadita colmada de sal

2 pellizcos de pimienta negra molida

1 hoja de laurel

1 clavo de olor

100 g de vino tinto

350 g de agua

250 g de alcachofa en cuartos (congelada)



Tiempo de preparación: **3 min**
Tiempo con Thermomix: **1 h 5 min 5 s**
Tiempo total: **1 h 8 min**

Preparación

· Ponga en el vaso la cebolla y el ajo. Trocee programando **5 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de cebolla y ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Añada el aceite y programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

· Incorpore la carne ligeramente enharinada, las zanahorias, la sal, la pimienta, el laurel y el clavo. Programe **5 minutos, 100º, velocidad cuchara**. Cuando falte 1 minuto, incorpore el vino a través del bocal de la tapa.

· Añada el agua y programe **35 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

· Agregue las alcachofas y programe **10 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

· Compruebe el punto de cocción de la carne y las alcachofas y, si fuese necesario, programe **5 minutos** más a la misma temperatura y velocidad.

Nota

Conviene dejar reposar antes de servir.

Sugerencia

Puede aprovechar los 35 minutos de tiempo en temperatura Varoma para hacer patatas al vapor y servirlas como guarnición.

Magdalenas de castañas

Receta de Catalina Zornoza

Ingredientes

PARA 20 UNIDADES

1 huevo a temperatura ambiente, separada la clara de la yema

1 pellizco de sal

200 g de puré de castañas (sin azúcar)

150 g de azúcar

150 g de mantequilla a temperatura ambiente

1 cucharada de ron o 1 cucharada de brandy

150 g de harina de repostería

1 cucharada de levadura química

Tiempo con Thermomix: **1 min 45 s**
Tiempo total: **11 min 45 s**

Preparación

Precaliente el horno a 200°

· Coloque **la mariposa en las cuchillas** y añada la clara de huevo con un pellizco de sal. Programe **1 minuto, velocidad 3 1/2**. Retire la mariposa.

· Ponga en el vaso la yema, el puré de castañas, el azúcar, la mantequilla y el ron. Programe **30 segundos, velocidad 4 1/2**. Con la espátula, baje los restos de ingredientes de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Añada la harina y la levadura. Mezcle **15 segundos, velocidad 4 1/2**.

· Vierta la mezcla en una manga pastelera y rellene los moldes de las magdalenas.

· Introduzca en el horno hasta que estén doradas (10 minutos aproximadamente)

Buñuelos de manzana

Ingredientes

PARA 36 UNIDADES

MASA

200 g de harina de repostería

1 pellizco de sal

200 g de cerveza

10 g de azúcar

20 g de aceite de oliva

1 huevo

4 manzanas (reineta o golden)

1 limón

PARA FREÍR

500 g de aceite de oliva o de girasol

PARA ESPOLVOREAR

50 g de azúcar



Tiempo con Thermomix: **30 s**
Tiempo de reposo: **15 min**
Tiempo total: **40 min**

Preparación

· Vierta todos los ingredientes de la masa en el vaso y programe **30 segundos, velocidad 5**. Vierta la mezcla en un bol y deje reposar durante 15 minutos.

· Pele las manzanas y vacíe los centros. Corte rodajas de 1/2 cm de grosor aproximadamente y frótelas con limón para que no se oxiden.

· Bañe las rodajas de manzana en la masa, introdúzcalas en el aceite caliente y fríalas hasta que estén doradas. Escurra sobre papel absorbente y espolvoree con azúcar antes de servir.

Sugerencia

Puede sustituir la manzana por higos secos abiertos en abanico.



Roscos fritos

Receta de Angelines Turégano

Ingredientes

PARA 30 UNIDADES

La piel de ½ limón
La piel de ½ naranja
150 g de azúcar
2 huevos
150 g de zumo de naranja
150 g de aceite de oliva
600 g de harina de repostería
1 sobre de levadura química
1 pellizco de sal

PARA FREÍR

500 g de aceite

PARA ESPOLVOREAR

100 g de azúcar



Tiempo de preparación: **15 min**
Tiempo con Thermomix: **2 min 20 s**
Tiempo de reposo: **20 min**
Tiempo total: **37 min 20 s**

Preparación

· Ponga en el vaso, bien seco, el azúcar y pulverice programando **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**.

· Incorpore la piel de naranja y de limón. Programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los restos de azúcar aromatizada de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Añada los huevos, el zumo de naranja y el aceite. Programe **20 segundos, velocidad 5**.

· Agregue la harina, la levadura y la sal. Amase programando **1 minuto, vaso cerrado, velocidad Espiga**.

· Vuelque la masa en un bol y deje reposar 20 minutos cubierto con film transparente.

· Con las manos mojadas en aceite, vaya formando bolas del tamaño de una nuez y presione en el centro con el dedo para formar los roscos.

· Fríalos en aceite caliente hasta que estén dorados, escúrralos sobre papel absorbente y sírvalos rebozados en azúcar.



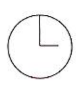
Crema de galletas y caramelo

Receta de Lucía León López

Ingredientes

PARA 6 UNIDADES

20 g de galletas maría
100 g de azúcar
30 g de caramelo líquido
500 g de nata líquida
500 g de leche
1 sobre de cuajada



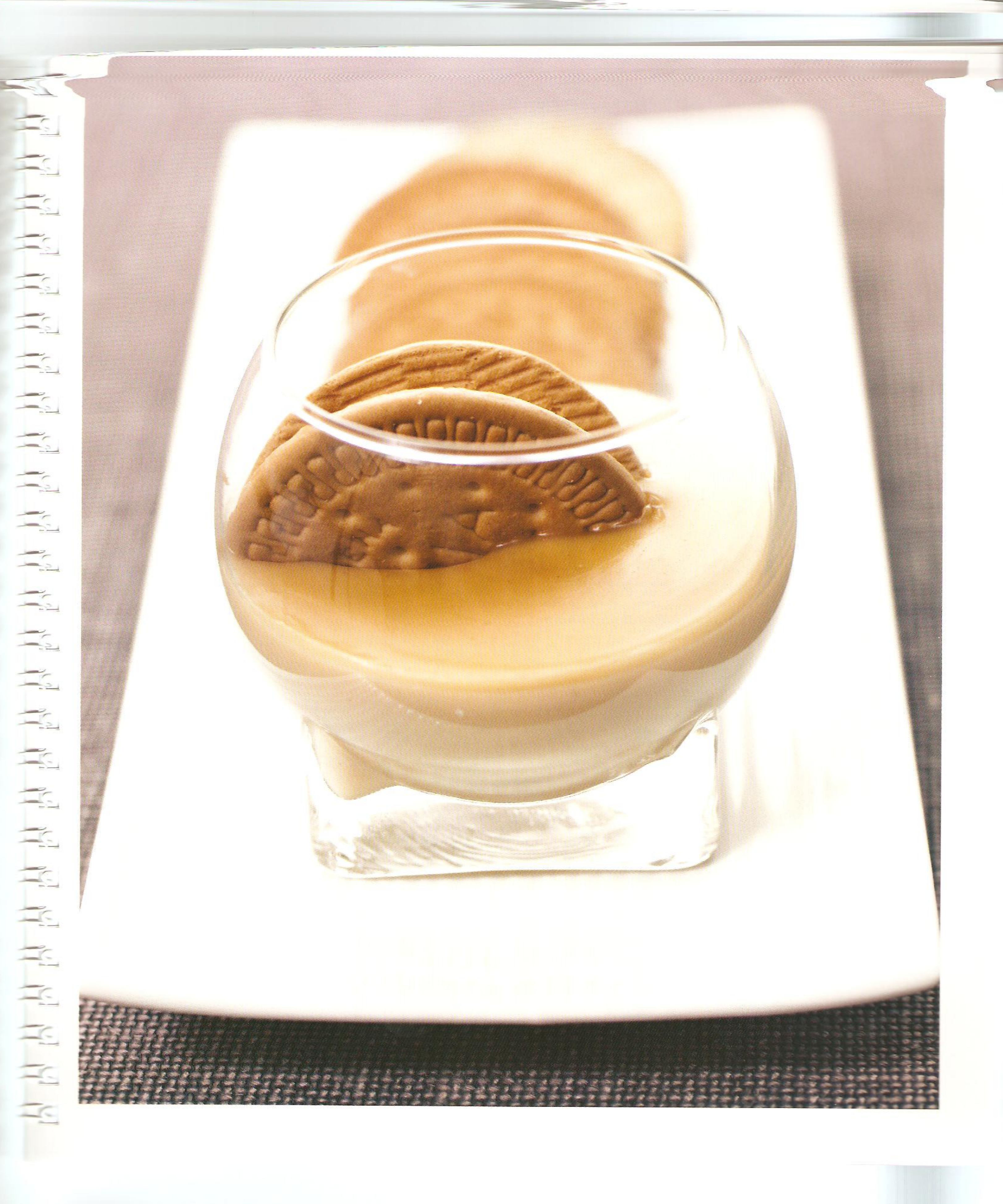
Tiempo con Thermomix: **9 min 7 s**
Tiempo total: **4 h 10 min**

Preparación

· Ponga las galletas en el vaso y tritúrelas programando **7 segundos, velocidad 7**. Con la espátula, baje los restos de galleta de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

· Añada el resto de ingredientes y programe **9 minutos, 100º, velocidad 4**.

· Vierta en los recipientes en que se vaya a servir y deje cuajar en el frigorífico durante 4 horas.



Índice alfabético

A

· Alubias con bacalao 36

· Arroz "Nelba" 14

B

· Buñuelos de manzana 44

C

· Cazuela de patatas con pollo 34

· Crema de espinacas 08

· Crema de galletas y caramelo 48

· Crema de mejillones 12

E

· Emblanco de pescado 16

· Estofado de cerdo con alcachofas 40

· Espaguetis de campo 10

G

· Garbanzos con fideos y mejillones 22

· Guiso de judías rojas con costillas 28

M

· Macarrones con atún 32

· Magdalenas de castañas 42

· Mousaka griega 38

P

· Pastel de atún 30

· Patatas con huevos rotos 18

R

· Rancho canario 26

· Rollitos de acelgas y carne 20

· Roscos fritos 46

T

· Tomates rellenos 24

Cuesta menos con Thermomix®

Cuesta menos con Thermomix® les presenta, en este Volumen II, más recetas especialmente pensadas para que ustedes puedan alimentar a su familia de una forma saludable, con ingredientes de bajo coste y de alta calidad. Comer bien no significa tener que gastar mucho dinero, y hoy les presentamos en este segundo volumen una serie de ideas que les ayudarán a "subir las cuestas" de un modo ligero, haciendo de la cocina diaria familiar una tarea muy satisfactoria.

Día a día, todo el equipo de Thermomix España, el departamento de Desarrollo de Recetas, nuestras testadoras oficiales y demás colaboradores, nos esforzamos por conseguir la satisfacción de nuestros clientes. Esperamos que disfruten cocinando estos platos que hoy les presentamos y estamos seguros de que, muy pronto, realizarán muchas de estas recetas de forma habitual, combinándolas con muchas otras que hemos publicado con anterioridad en otros libros y pequeñas publicaciones.

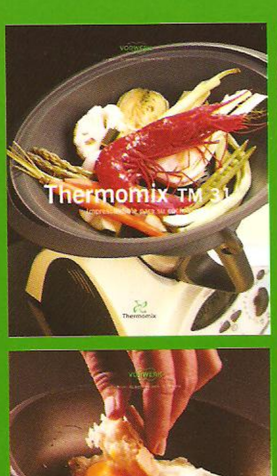
Y... como en nuestro primer volumen, les decimos:
¡Verán cómo no hay cuestas que se les resistan!

Teresa Barrenechea

Teresa Barrenechea
Directora Thermomix España
Premio Nacional de Gastronomía

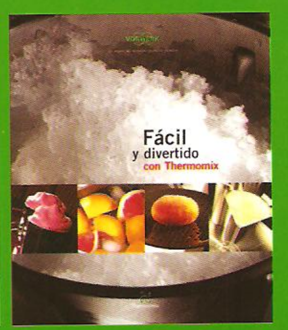


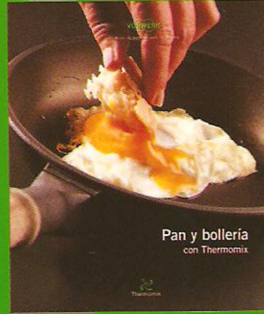
Lo mejor de nosotros para su familia

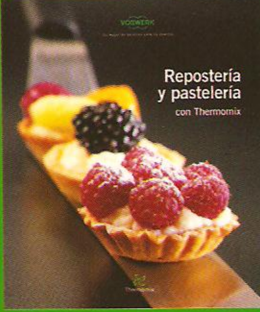


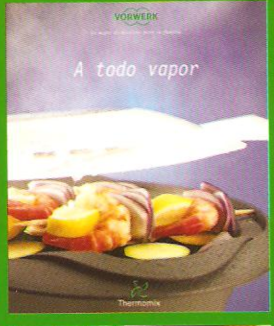


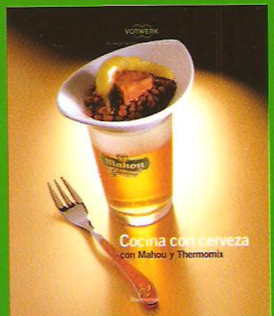


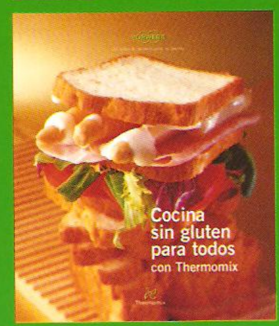


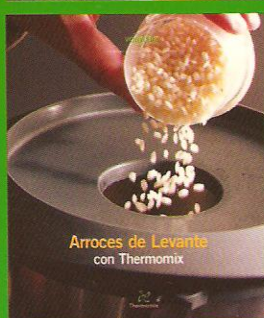


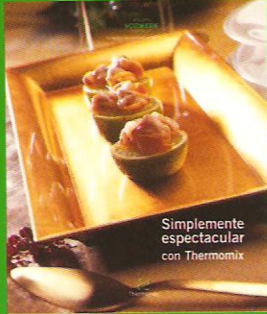


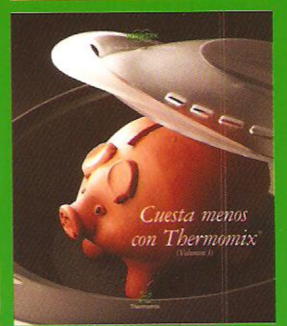












Teléfono de atención al cliente: 902 33 33 50
www.thermomix.es

Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en el presente volumen, no responsabilizándose de aquellas ajenas al mismo.
Le recordamos la posibilidad de asistir a clases gratuitas de cocina con THERMOMIX ®



1ª Edición. Marzo 2009 490.193.0